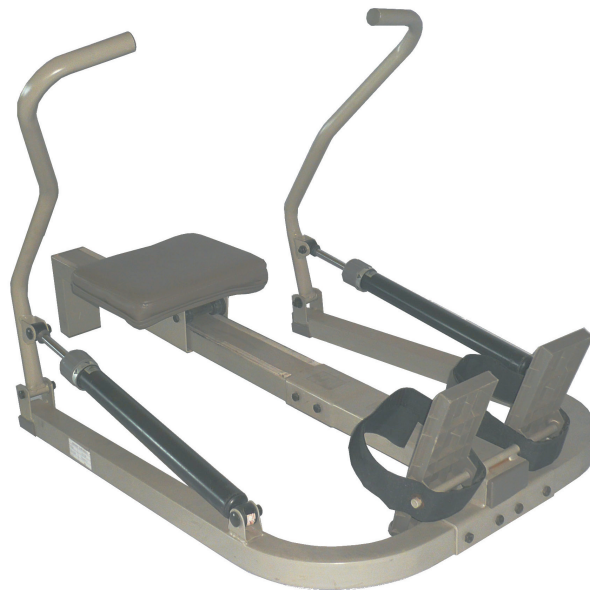
Manual de Instruções

Exclusivo para uso residencial

TERMO DE GARANTIA

A Caloi nos limites fixados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Condições Gerais da Garantia

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda.
B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada Caloi ao domícilio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada Caloi e vice-versa, correm por conta do cliente.
C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são influenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manípulo, sapata, velcro, assento, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da Caloi as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada Caloi constatar defeito de fabricação.
D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação,limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.
E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Caloi ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Caloi sobre o andamento do serviço. A Caloi ou a Assistência Técnica Autorizada Caloi não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
F. O Silicone utilizado para lubrificação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas Caloi).
G. A Caloi manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas Caloi por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:
A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela Caloi, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações

A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Caloi tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Caloi.
C. A Caloi não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

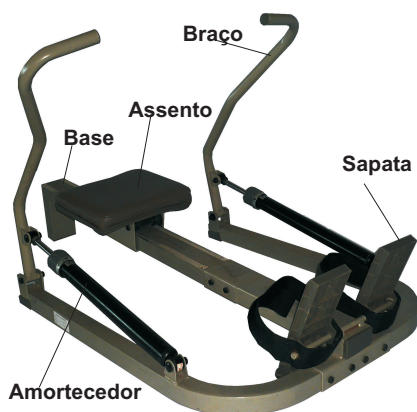
Nota: A Caloi reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

Parabéns! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade segurança e funcionalidade.
Este equipamento combina tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência.

A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde.
Motive-se e fique em forma com nossos produtos.
Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente.
Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica junto ao nosso representante local.

ÍNDICE

ATENÇÃO! Antes de começar qualquer programa de exercícios consulte um médico. Isto é importante para pessoas de todas as idades ou que tenham algum problema de saúde pré-existente.
O sensor de batimento cardíaco não é um instrumento médico. Vários fatores, inclusive o movimento do usuário, podem afetar a acuracidade da leitura dos batimentos. O sensor de batimento cardíaco é um recurso que indica apenas a tendência geral dos batimentos do coração de uma pessoa.

COMPONENTES E DIMENSÕES DO PRODUTO

	Modelo	CL 808
Produto	Usuário até	100 Kg
	Peso Líquido	15,25 Kg
	Largura	650mm
	Comprimento	1170mm
	Altura (máx.)	745mm
Embalado	Peso Bruto	19,80 Kg
	Largura (cx. papelão)	470mm
	Altura (cx. papelão)	920mm
	Comprimento (cx. papelão)	210mm

BOAS RAZÕES PARA VOCÊ COMEÇAR A REMAR

O Remador faz tanto um trabalho aeróbico de resistência quanto um trabalho anaeróbico de força localizada. Ajuda na perda de peso corporal, fortalece a maior parte dos músculos do corpo estimulando o sistema cardiovascular e ainda auxilia:

- ↘Queimar calorias.
- ↘Oxigenar seu corpo.
- ↘Manter a forma.
- ↘Combater a flacidez.
- ↘Prevenir varizes.
- ↘Diminuir o stress.
- ↘Melhorar o sistema cardiovascular.
- ↘Gostar mais de você.

DICAS ÚTEIS

1 - Regule o esforço de seu Remador de forma que o exercício seja suave e uniforme.

2 - Tenha uma dieta alimentar orientada por médico ou nutricionista.

3 - Não coma 30 minutos antes ou após os exercícios.

4 - A respiração correta é vital à qualquer exercício. Inspire pelo nariz e expire pela boca.

5 - Vista trajes esportivos adequados que facilitem a boa transpiração do corpo. Use tênis para se exercitar.

MONTAGEM DO EQUIPAMENTO

1- Coloque a caixa em local limpo.
2 - Retire o equipamento da caixa posicionando-o na vertical.
3 - Retire todo o material protetor do equipamento.

FIGURA "A"

4 - Encaixe o suportes dos braços do remador (1) no suporte dos pedais (2).
5 - Coloque os parafusos (4), apertando-os bem.
6 - Prenda o trilho do banco (3) no suporte dos pedais.
7 - Coloque os parafusos (5), apertando-os bem.

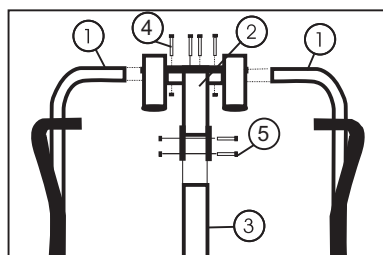
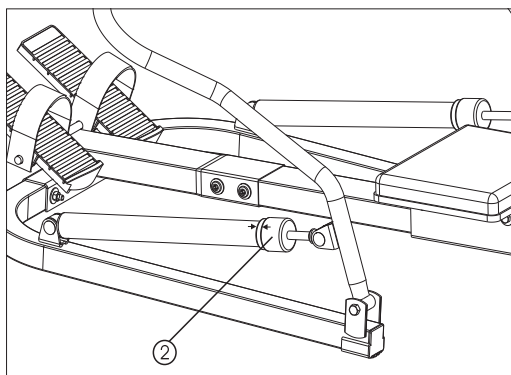



FIGURA "A"

REGULANDO O ESFORÇO

O Remador dispõe de um dispositivo de esforço, com 6 posições. Para aumentar ou diminuir o esforço, faça a regulagem conforme o procedimento abaixo:

1 - Gire o regulador de esforço (2) no sentido horário para aumentar o esforço.
2 - Gire o regulador de esforço (2) no sentido anti- horário para diminuir o esforço.
Observe que as setas do corpo do amortecedor e do regulador de esforço devem sempre estar coincidindo.
OBS.: Faça a regulagem nos dois braços para a execução correta dos exercícios.

SUGESTÕES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

As dicas a seguir ajudarão você a planejar seu programa de exercícios. Lembre-se que a alimentação adequada e o descanso serão essenciais para obter-se bons resultados. Qualquer dúvida acesse nosso portal na internet.

ALONGAMENTO MUSCULAR

Constitui uma parte importante de todo o programa de exercícios. Realize alongamentos antes e depois das sessões de exercícios durante 5 a 10 minutos. O alongamento prévio aquece os músculos, o alongamento posterior auxilia a evitar dores musculares e aumenta a flexibilidade.

Pernas
Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente.

Coluna e Pernas
Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.

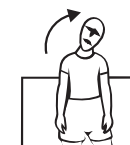
Braços
Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.

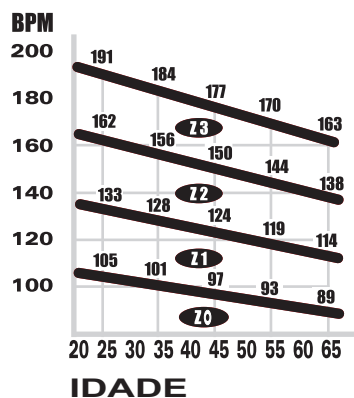
Ombros
Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.

Quadríceps
Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.

Extensão das Pernas
Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.

Braços
Elevar os braços para cima com as mãos entrelaçadas, forçando para cima e alongando a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.

Pescoço
Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.

COMO SABER SUA PULSAÇÃO EM CADA ZONA DE TREINAMENTO

ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, CONSULTE SEMPRE UM MÉDICO.

Fonte: American College of Cardiology, Cleveland Clinic Foudation, Universidade do Colorado

Z3 Zona de Risco

Não é recomendado treinar acima de 85% da freqüência cardíaca máxima, pois é uma zona de risco cardíaco.

Z2 Zona Aeróbica

Zona de treinamento cardiorespiratório, entre 70% a 85% da freqüência cardíaca máxima.

Z1 Zona Perda de Peso

Zona de treinamento para perda de peso, cardiorespiratório, entre 55% a 70% da freqüência máxima.

Z0 Zona de Atividade Moderada

Abaixo de 55% da freqüência cardíaca máxima. É recomendada para pessoas que estão em estado inativo, condições especiais ou precisam se reabilitar de alguma dificuldade médica.

Para Zona de Treinamento Aeróbica
Exemplo: Pessoa de 35 anos
208 - 0,7 x 35 (***idade***) = 183,5
183,5 x 0,70 = 128 Batidas/min. - Limite Inferior
208 - 0,7 x 35 (***idade***) = 183,5
183,5 x 0,85 = 156 Batidas/min. - Limite Superior

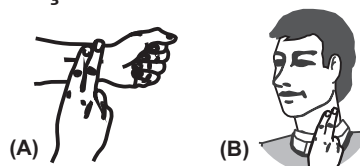
Para Zona de Treinamento Para Perda de Peso
Exemplo: Pessoa de 35 anos
208 - 0,7 x 35 (***idade***) = 183,5
183,5 x 0,55 = 101 Batidas/min. - Limite Inferior
208 - 0,7 x 35 (***idade***) = 183,5
183,5 x 0,70 = 128 Batidas/min. - Limite Superior

Dica: Nos meses iniciais de seu programa de exercícios, mantenha o ritmo cardíaco perto do nível mínimo indicado. Após alguns meses eleve-o para a média dos valores do gráfico.

COMO MEDIR SUA PULSAÇÃO

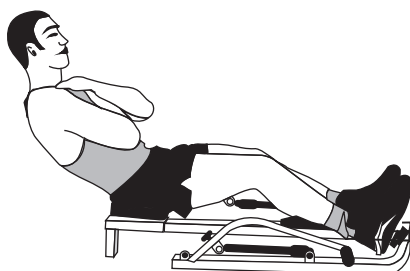
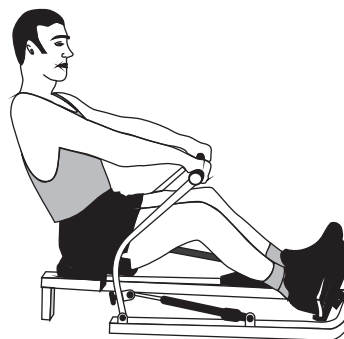
Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos no seu punho (A) ou no pescoço (veia carótida) (B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.

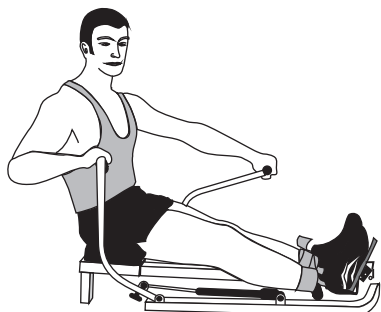
(A)

(B)

FORMA CORRETA PARA EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS

As figuras abaixo mostram os principais exercícios que podem ser executados no seu Remador.

ROWER
Praticamente todos os músculos são ativados neste movimento.

EXECUÇÃO:
Com as pernas flexionadas e braços retos, empurre o assento para trás, esticando as pernas e puxando os braços contra o abdômem. Da mesma forma retorne a posição inicial.

ABDOMINAL
Exercício no qual se movimenta os músculos da região abdominal, sendo muito empregado em série para perda de peso, eliminando também a flacidez destes músculos.

EXECUÇÃO:
Manter as pernas levemente flexionadas, efetuando o movimento abdominal, conforme a figura abaixo.

REMADA ALTERNADA
Desenvolve e fortalece os músculos costais atuando principalmente grande dorsal.

EXECUÇÃO:
Mantenha o tronco ereto. Fazendo movimento alternado de braço conforme figura.

PEITORAL
Fortalece, desenvolve e elimina a flacidez dos músculos peitorais.

EXECUÇÃO:
Com as pernas esticadas mantenha o tronco ereto. Segure os braços do remador com as mãos viradas para baixo e puxe-o contra o peito.

ROSCA DIRETA OU ALTERNADA
Trabalha os músculos dos braços atuando principalmente bíceps e tríceps.

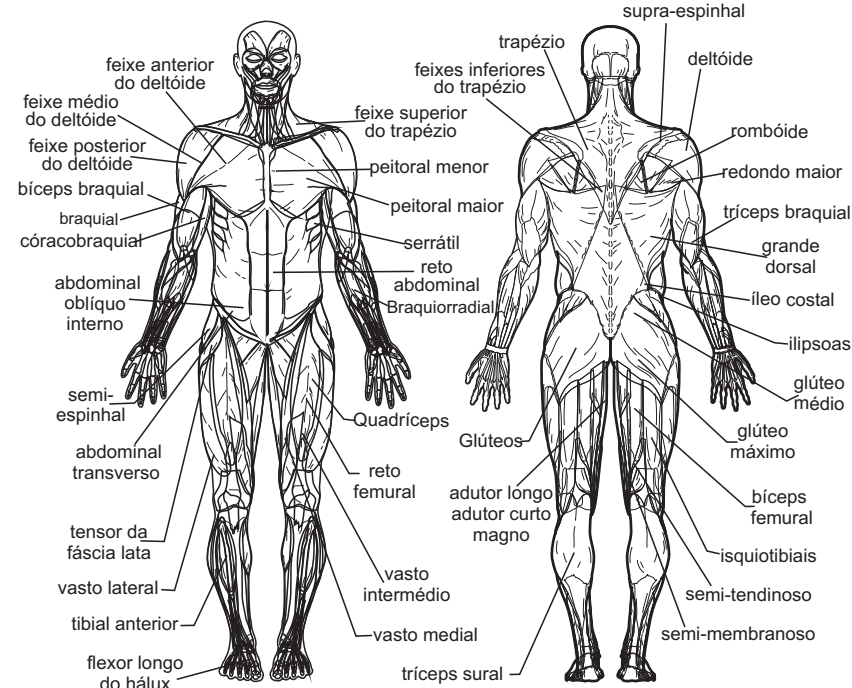
EXECUÇÃO:
Mantenha o tronco ereto. Segure os braços do remador com as mãos viradas para cima e faça movimento alternado de braço conforme indica a figura ao lado.

LEG PRESS
Neste exercício, através da freqüência de movimentos, os músculos trabalhados são os das pernas.

EXECUÇÃO:
O exercício é realizado empurrando o assento para trás e retornando a posição inicial, fazendo movimentos de extensão e flexão das pernas.
Obs.: Este aparelho não permite regulagem de carga de esforço para este exercício.

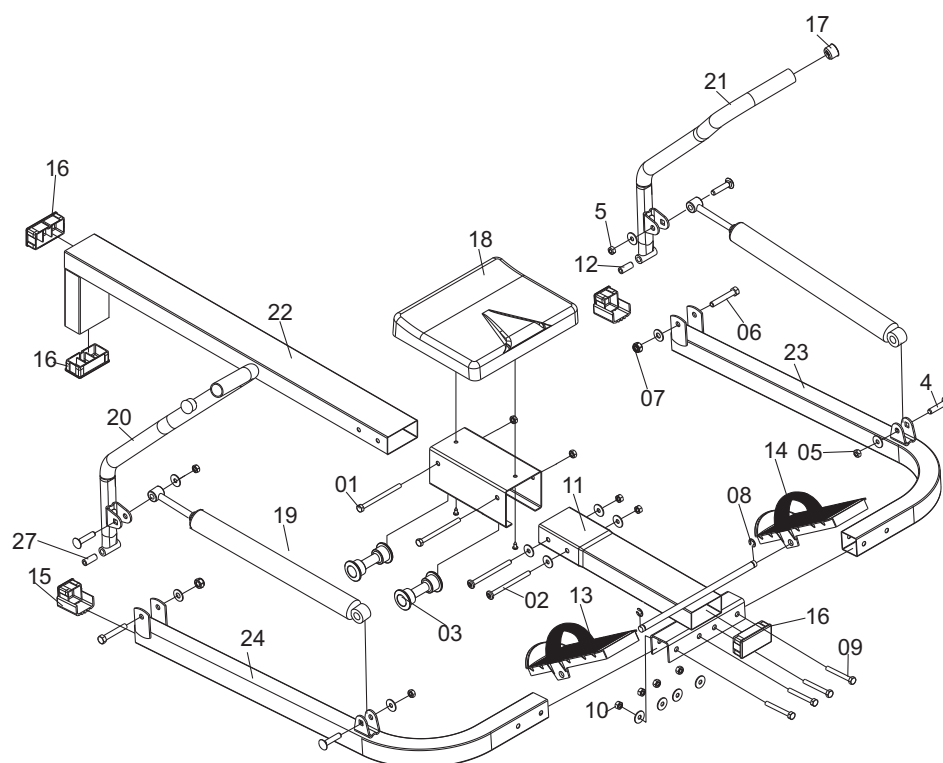
PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS

Faça exercícios leves de alongamento por 5 ou 10 minutos para o relaxamento muscular.

Os principais feixes de músculos que serão trabalhados quando você utiliza o Remador estão abaixo:

PEÇAS DE REPOSIÇÃO

Peça	Descrição	Quant.
01	Parafuso 5/16”x4” ZB	02
02	Parafuso 5/16”x 3.1/2” ZB	02
03	Rolete guia	02
04	Parafuso FR 3/8”x 1.1/2” ZB	02
05	Porca 3/8” UNC SX ZB	04
06	Parafuso 3/8" x 2.1/4” ZB	02
07	Porca Torque 3/8” ZB	02
08	Anel de retenção	02
09	Parafuso 5/16”x 2.1/4” SX RP	04
10	Porca 5/16” UNC SX ZB	08
11	Estrutura prolongador pés	01
12	Tubo Trefilado	02
13	Sapata sem tampa	02
14	Velcro pés	02
15	Ponteira de apoio 40 x 40	02

Peça	Descrição	Quant.
16	Ponteira interna 40 x 80	03
17	Tampão D 27 x 18	02
18	Conjunto acento revestido	01
19	Amortecedor s/ mola e reg.	02
20	Estrutura braço direito	01
21	Estrutura braço esquerdo	01
22	Conjunto barramento	01
23	Estrutura base esquerda	01
24	Estrutura base direita	01

DESENHO EXPLODIDO

SAC: 0800-701-8022
www.caloi.com
sac@caloi.com

PRODUZIDO POR
C.N.P.J.02.793.710/0001-41

REV: 00 - 24/07/08 COD.: 16666